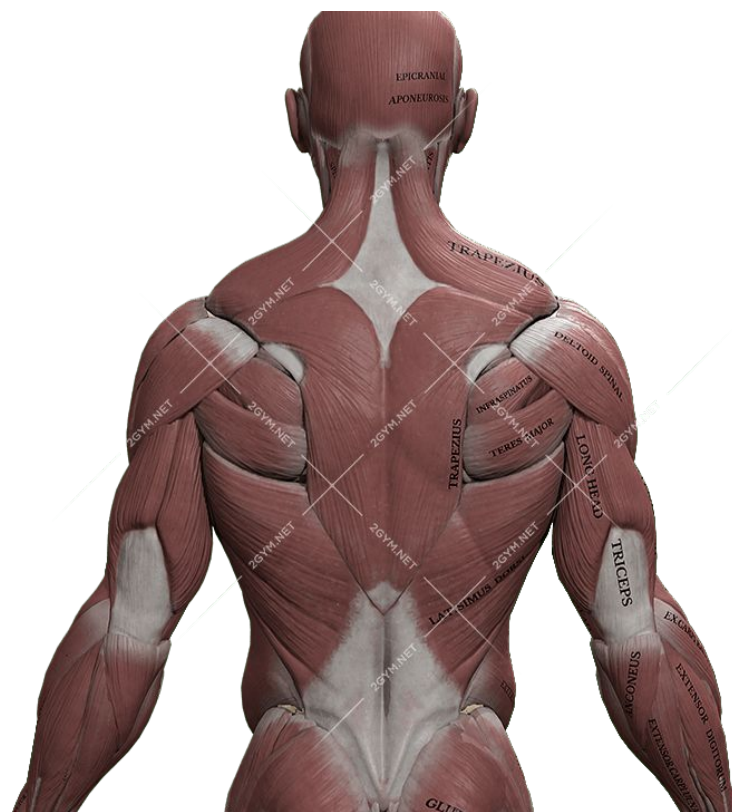


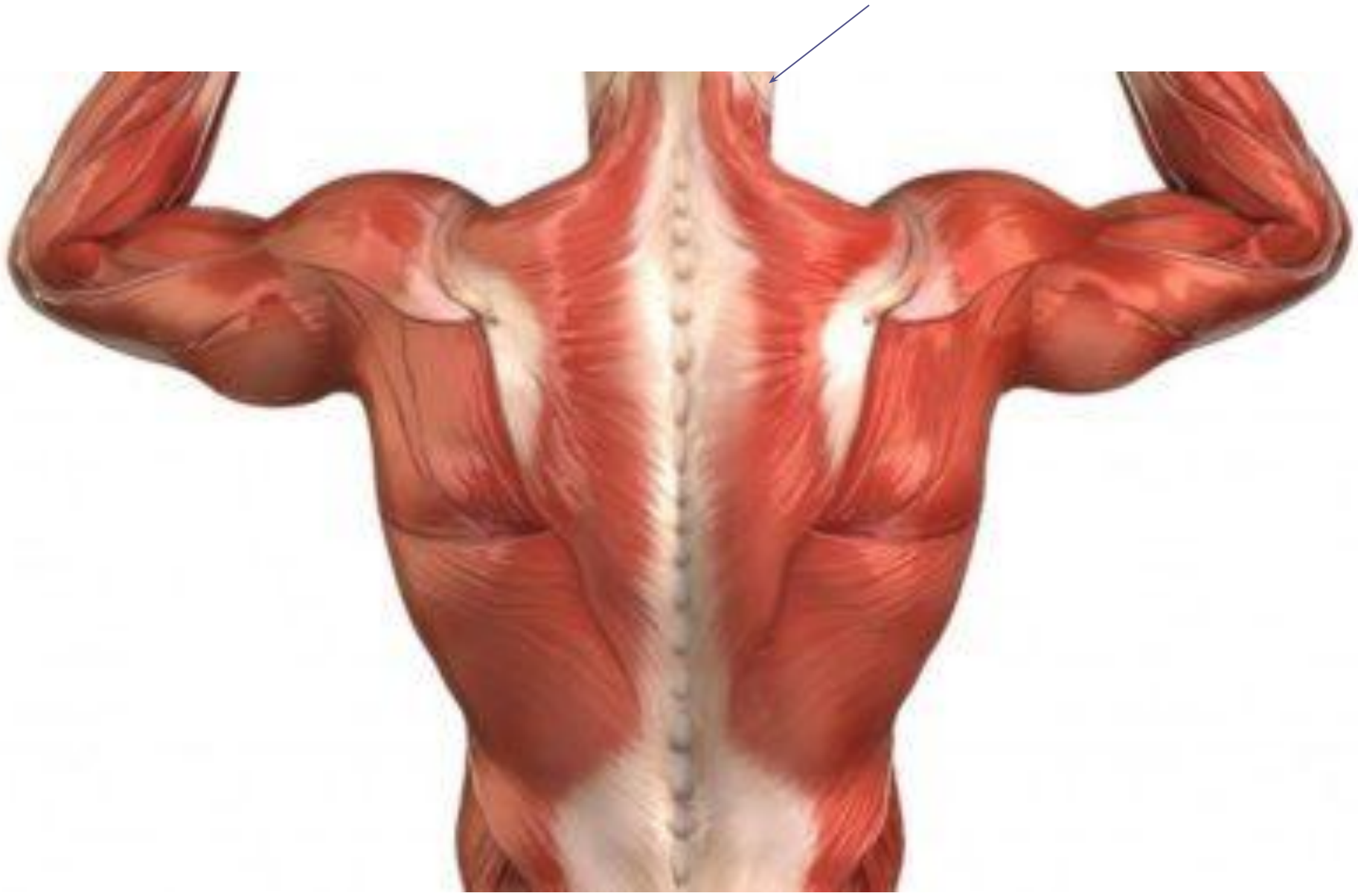
# Мышцы спины.





Трапециевидная мышца спины (musculus trapezius), имеет 3 части (нисходящую, поперечную и восходящую). Мышца начинается от остистых отростков всех грудных позвонков, от lig. nuchae и от linea nuchae superior затылочной кости.





Грудинно-ключично-сосцевидная мышца (musculus sternocleidomastoideus). Присоединяется от сосцевидного отростка к грудино-ключичному сочленению.





Широчайшая мышца спины (musculus latissimus dorsi). Она берет начало от остистых отростков последних четырех (а иногда пяти и шести) грудных, всех поясничных и крестцовых позвонков, а также от задней части подвздошного гребня и, наконец, четырьмя зубцами от четырех нижних ребер. Эти зубцы чередуются с задними зубцами наружной косой мышцы







Большая круглая мышца (musculus teres major). Мышца начинается от наружного края нижнего угла лопатки и фасции подостной мышцы, направляясь кнаружи.





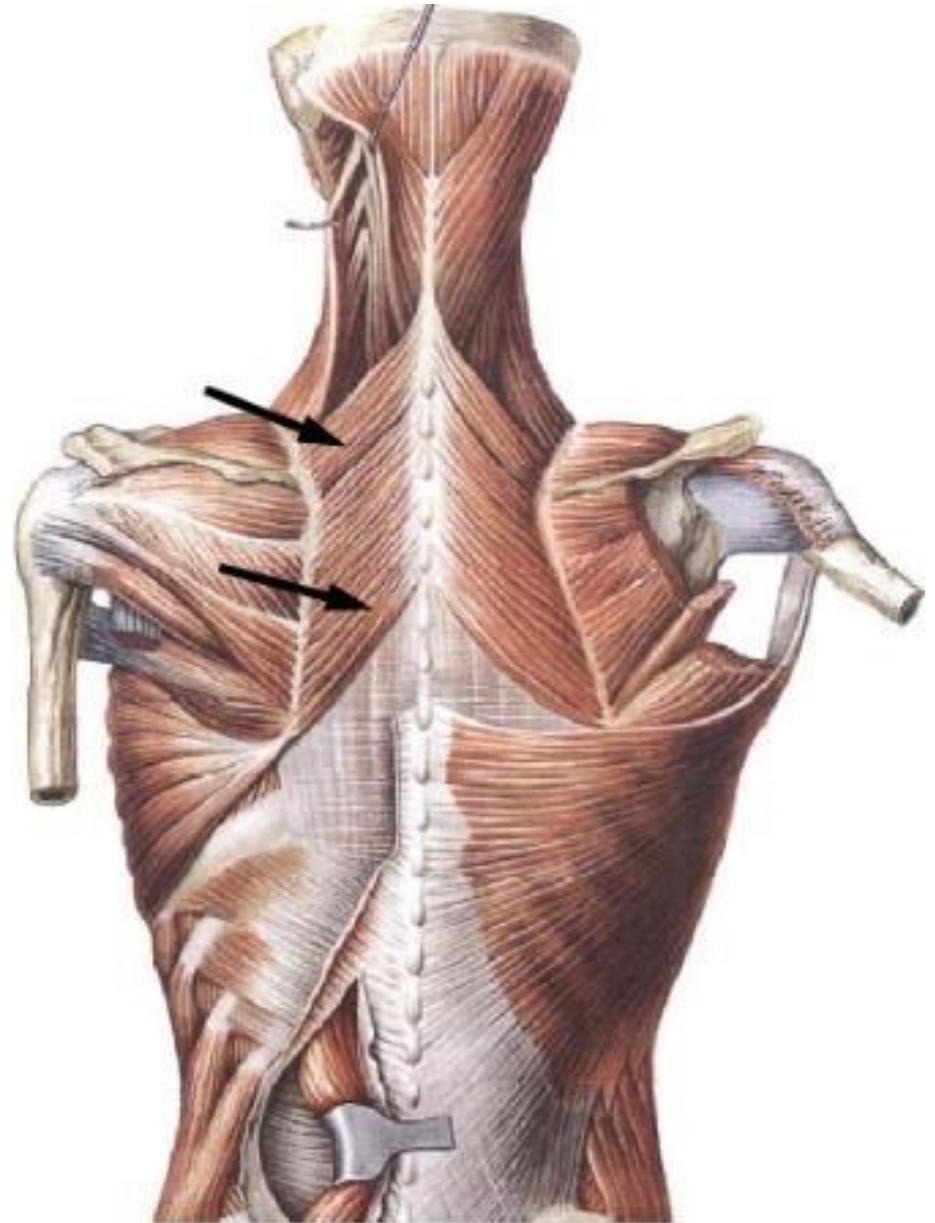
Подостная мышца (musculus infraspinatus). На своём протяжении прикрыта сверху и латерально дельтовидной мышцей, с медиальной – трапециевидной, в нижних отделах – широчайшей мышцей спины.





Наружная косая мышца живота (musculus obliquus externus abdominis). Мышца начинается 7-8 крупными зубцами на наружной поверхности V—XII рёбер. Наружная косая мышца живота прикрепляется к *наружной губе подвздошного гребня* подвздошной кости, лобковому симфизу, белой линии живота •





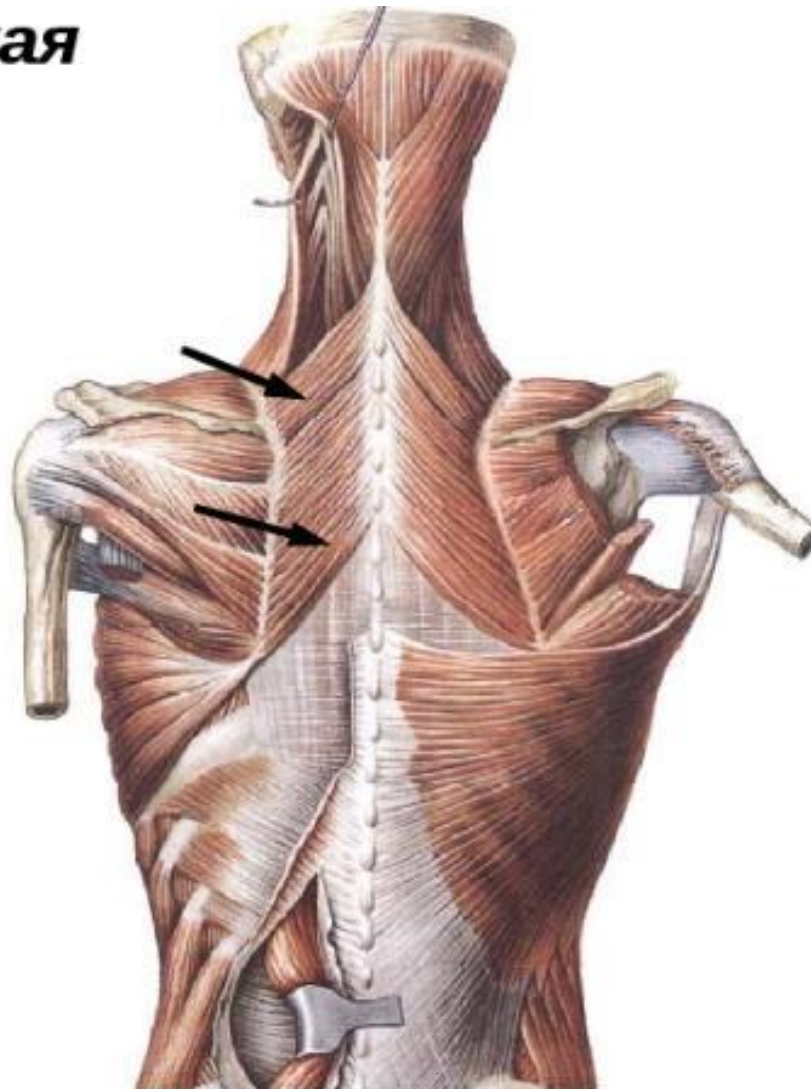
## 4. Большая и малая ромбовидные мышцы

Часто срастаются друг с другом.

**Начало:** остистые отростки VII шейного и верхних грудных позвонков

**Прикрепление:** медиальный край лопатки

**Функция:** поднимают лопатку, тянут её к позвоночнику



# Упражнения для развития мышц СПИНЫ.

